花言葉：乙女の真心・調和

Smile+

September.2014

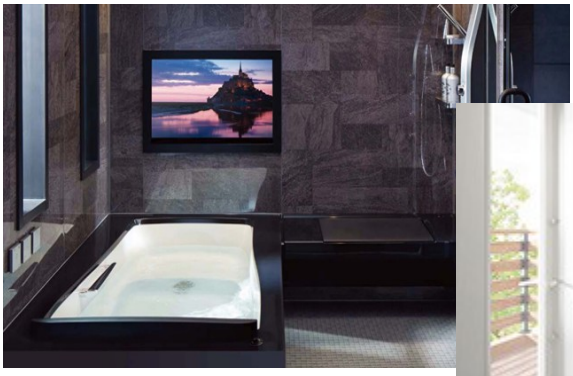
L&M 株式会社（建設部 マサケン）

本社：名古屋市中村区名駅3-3-2志摩ビル6C
尾張旭事務所：尾張旭市吉岡町2丁目8-11
TEL：052-561-2018　FAX：050-3488-3958

L＆M株式会社となりました。
今後ともよろしくお願いいたします！

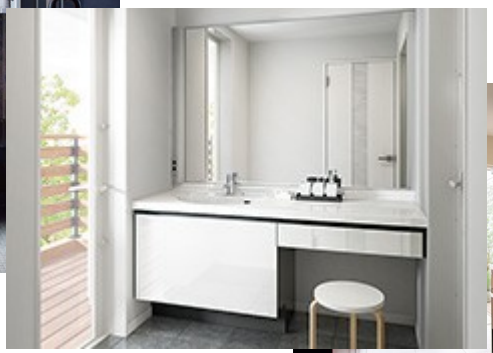
日頃皆様から多大な御支援をいただき、誠にありがとうございます！
おかげさまで9月1日よりL＆M株式会社として新しいスタートを切ることができました。
今後もご指導・ご鞭撻の程何卒よろしくお願いいたします！

只今LIXILではショールームフェア開催中！
ちょっと気になる水回り製品をチェックしてみてはいかがですか？



ユニットバス「スパージュ」

洗面化粧台「ルミシス」



システムキッチン「リシェル」

期間中、ショールームに来館し、お見積もり御成約の方にはもれなくプレゼント！詳しくはL＆Mまで！

秋はお掃除の季節
～快適に冬をすごすための工夫～

夏の暑い日差しもずいぶん穏やかになり、空気の澄んだ季節になりました。
これから秋物・冬物を箪笥から引っ張り出す前に、お部屋全体を快適クリーニング！
今回はエアコンのお手入れと、ダニ対策をご紹介！

【エアコン】

夏の間ずいぶんお世話になったエアコン。この時期は季節の変わり目なので、小休止なのでは？
普段からまめに掃除をしていれば、長持ちもしますし冷暖房の能力も維持できます。
①まずはフィルターを外す前に掃除機をかける。掃除機の先端はブラシの付いたパーツを取り付けて、隅にたまったほこりを吸っておくと、外す時にほこりが落ちないで済みます。
②外したフィルターはほこりのついている側（外側）から掃除機で吸い取りましょう。
③掃除機をかけた後、フィルターはお風呂などで内側からｼｬﾜｰをかけて残りの汚れを落としましょう。やわらかいネットでできているので、破らないように、汚れがひどい場合は中性洗剤でやわらかいブラシなどで洗います。洗った後は日陰でよく乾かしてから元に戻します。
④機種によっては、空気清浄フィルターという部材が入っているものもあります。取扱説明書に品番がのっているので、できたら交換時期には取り寄せて交換したほうがいいでしょう。
⑤コンセントを抜いて、ルーバー（吹き出し口）に中性洗剤をしみこませたタオルを指に巻いて、ルーバーに沿って汚れをふき取ります。仕上は水で絞ったタオルで拭きあげてください。奥に見えるファンについている汚れは専門家でないと汚れが取れにくいものです。市販でエアコン洗浄スプレーを売っていますが、できたら使用は避けたほうが無難です。洗剤が基盤にかかってしまって故障の原因になったり、洗浄液と一緒に流れたほこりがドレンに詰まって逆流する場合もあるからです。
⑥最後にコンセントを入れて、送風をしばらく行い、機械の中を乾燥させましょう。

冬場は加湿器を使う方もおられるでしょうが、エアコンから離して使うといいです。機械の中に水分がたまれば、冬場でもカビの温床になりかねません。

【お手軽ダニ対策】

季節の変わり目で、秋冬用のお布団や毛布を引っ張り出すころになってきましたが、ダニ対策は大丈夫ですか？
①まめな掃除機がけが大切ですが、吸い取れるのはダニの死骸やフンばかりで、肝心な生きたダニはカーペットの繊維の奥で必死にしがみついています。
まず部屋を1時間くらい暗くして、ダニがカーペットの表面に出てくるのを待ちます。
その後濡れたシーツやタオルケットなどを当てて（当て布ですね）、高温にしたスチームアイロンをじっくりかけます。（注：ビニルやレザーなど熱に弱いものは避けてください）
ダニは65度以上の高温に耐えられず死滅します。仕上げは部屋に乾燥した風を送り込んで、部屋の湿気を逃がし、掃除機をかけましょう。
閉め切った部屋がやはりダニが発生しやすいようです。こまめな空気の入替が大切です。

②布団や毛布などは、簡単な方法でビニル袋に入れて口を閉じ、炎天下の車の中（春・夏）に3時間ほど放置するという方法もあります。ビニル袋の中が70度以上になると中のダニが死滅するわけです。他にも布団乾燥機を使うと、60度近い温風でダニを駆除してくれます。仕上げは掃除機で、ダニの死骸を吸い取りましょう。

旬を食べよう！

シイタケのカニサラダ焼き

しいたけ：キノコのおいしい季節ですが、干ししいたけのほうが、生のものよりずっと栄養もうまみも上回っています。特にビタミンDは天日に干すことによって生のときの10倍にも増えます。（ただ、最近の干ししいたけは電気乾燥が多いので、購入した後一度天日にさらすとビタミンDが生成されるそうです）ビタミンDは、歯や骨を丈夫にするだけでなく、脳神経の発育にも欠かせない物質なので、成長期のお子さんには、ぜひしいたけを食べさせてあげたいものです。
しいたけには、フィトステリンというコレステロールの沈着を防ぐ成分が含まれている他、かさの部分に多いエリタデニンは、肝臓のコレステロール代謝を促進させるので、血液中のコレステロールが増えすぎるのを抑制します。低カロリーですし、まさに生活習慣病対策の食品ですね。

【材料】：しいたけ 6個（100g位）、カニカマ 3本(10㎝位のもの)、玉ねぎ 1／4（50g）、万能ねぎ（小口切りで） 大さじ1、パン粉 大さじ1、マヨネーズ 大さじ3、胡椒 2、3振り、醤油 1個に対し2，3滴

【作り方】：①しいたけ（菌床）は汚れている所があれば乾いた布巾で拭き、軸の先端固い所だけは少し切り捨てる。
②しいたけの軸を切り落とす。（捨てない！！）カニカマは縦に裂く。軸、カニカマ、玉ねぎを細かいみじん切りにする。
③ ②と他の材料を混ぜ合わせる。
④しいたけに醤油を2、3滴たらして③の具をのせ,アルミホイルを敷きオーブントースターで10分程焼いたら出来上がり
★ 肉詰めもおいしいですし、イカのすり身をのせてイカシュウマイにしてもおいしいですよ。